

## Klinisk studie

### ” Effekter av regelbunden daglig användning/träning

### med andnings apparat Smart Breathe på äldre personer i Indien”

Under hösten 2013 genomfördes rubricerad studie på direktiv utarbetade av WHO(FN) , ICF.

Människans Resurser AB har i nära samarbete med det svenska företaget Procator KB och äldre organisationen Dharma Foundation of India (NGO) genomfört studien under ledning av Dr Alakananda Banerjee, doktor och sakkunnig rådgivare till Dharma Foundation.

Dharma FI's mål är att hjälpa äldre människor att leva ett aktivt och friskare liv parallellt med att de i samband med detta undersöker olika hälsometoder ur medicinsk, fysiologisk och social utgångspunkt. Syftet med denna studie var att kontrollera hälsoeffekter på äldre personer vid andningsträning med Smart Breathe (medicinskt certifierad).

I augusti 2013 genomfördes under ledning av Boris Aranovich utbildning för läkare från Max Hospital på konceptet ”Effektiv Andning” samt andningsapparaten Smart Breathe och mätinstrumentet Alfa HRV. Detta som en viktig del i förberedelserna för studien som sedan startade i september samma år.

Studien organiserades av Dharma Foundation of India och genomfördes i stadsdelen Chattarpur, New Delhi.



Kontakten med DFI knöts redan under år 2012 när Dr Banerjee i sin profession inom det indiska privatsjukhuskedjan Max Hospital fick kännedom om konceptet ”Effective breathing” med de medicinskt certifierade produkterna ”ALFA HRV-mätning”, andningsapparaten ”Smart Breathe” och akademidelen ”Effective Breathing Academy” . Detta blev starten till att Människans Resurser AB tillsammans med det svenska företaget Procator KB tog beslutet att stödja DFI i att organisera och genomföra denna kliniska studie på äldre personer i Indien. Andning med motstånd har många kliniska studier och är inom sjukvården känt för sin positiva hälsoinverkan. Detta bekräftas

medicinskt och fysiologiskt, men även socialt i denna studie under andningsträning med Smart Breathe.

Skillnaden med Smart Breathe från andra liknande apparater är att den är designad och anpassad för att underlätta andningsträning i vardagen med händerna fria och man kan t ex enkelt och bekvämt träna "när som helst" i samband med andra sysselsättningar – läsa bok eller tidning, titta på TV, städa osv.

Träning med Smart Breathe motsvarade förväntningarna och bidrog verksamt till de resultat som uppnåddes i denna studie. Studiens mål att på ett enkelt och effektivt kunna göra "hälsoträning" och regelbundet stödja och stärka kroppen är uppfyllda.



Resultatet kan beskrivas enligt följande;

2 månaders studie visade mycket positiva resultat hos deltagarna;

1. För de som hade högt blodtryck minskade blodtrycket
2. Förbättrad andningskapacitet
3. Bättre sömn
4. Mindre trötthet
5. Mer energi, ökad vitalitet
6. Minskade besvär hos astmatiker
7. Minskade besvär hos människor med hjärtproblem
8. Minskade depressioner hos flertalet
9. Ökad livsglädje
10. Allmänhälsa förbättrades ca 17%

Rapporten i sin helhet, " Effects of Smart Breathe in Community Dwelling elderly of New Delhi, India 2013" kan med siffror och diagram läsas här <http://mr-ab.se/klinisk-studie/>

Människans Resurser AB

[www.mr-ab.se](http://www.mr-ab.se) [mail@mr-ab.se](mailto:mail@mr-ab.se)

Procator KB [info@procator.se](mailto:info@procator.se)